



Cartilha de

SAÚDE DA MULHER



ATENÇÃO!

Os dados e conteúdos desta cartilha pretendem apoiar e trazer informações úteis sobre doenças que acometem o público feminino, porém não substituem a consulta com profissionais capacitados para o correto diagnóstico, conduta e acompanhamento.

Para mais informações, procure sempre uma avaliação com um médico de sua confiança.



CÂNCER DE COLO DE ÚTERO

O câncer do colo do útero (CCU), também chamado de câncer cervical, é causado pela infecção genital persistente por alguns tipos do Papilomavírus Humano - HPV (chamados de tipos oncogênicos).

Esse vírus é sexualmente transmissível, muito frequente na população, sendo evitável o contágio com o uso de preservativos. Na maioria das vezes a infecção não causa doença mas, em alguns casos, ocorrem alterações celulares que podem evoluir ao longo dos anos para o câncer.

A presença do vírus e de lesões pré cancerosas são identificadas no exame preventivo (conhecido também como Papanicolau) e são curáveis na quase totalidade dos casos. Por isso, é importante a realização periódica do exame preventivo.

As vacinas contra o HPV são também muito importantes para prevenir infecções por estes vírus e, portanto, prevenir o desenvolvimento deste câncer.

Outros fatores de risco para o desenvolvimento deste câncer são o tabagismo e a baixa imunidade.

FATORES DE RISCO

- Início precoce da atividade sexual e múltiplos parceiros;
- Tabagismo (a doença está diretamente relacionada à quantidade de cigarros fumados);
- Uso prolongado de pílulas anticoncepcionais.

PREVENÇÃO

A vacinação e a realização do exame preventivo (Papanicolau) se complementam como ações de prevenção desse tipo de câncer.

Mesmo as mulheres vacinadas, quando alcançarem a idade preconizada (a partir dos 25 anos), deverão fazer o exame preventivo periodicamente, pois a vacina não protege contra todos os tipos oncogênicos do HPV.

SINAIS E SINTOMAS

Doença de desenvolvimento lento, que pode não apresentar sintomas em fase inicial. Nos casos mais avançados, pode evoluir para sangramento vaginal intermitente (que vai e volta) ou após a relação sexual, secreção vaginal anormal, dor durante a relação sexual, dor abdominal e queixas urinárias ou intestinais.

CÂNCER DE MAMA

Câncer de mama é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres no mundo e no Brasil, depois do câncer de pele não melanoma.

O câncer de mama responde, atualmente, por cerca de 28% dos casos novos de câncer em mulheres. O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando menos de 1% do total de casos da doença.

Relativamente raro antes dos 35 anos, acima desta idade sua incidência cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. Estatísticas indicam aumento da sua incidência tanto nos países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento.

Existem vários tipos de câncer de mama. Alguns evoluem de forma rápida, outros, não. A maioria dos casos tem bom prognóstico.

SINTOMAS

O sintoma mais comum de câncer de mama é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular. Outros sinais de câncer de mama são:

- Edema cutâneo (na pele), semelhante à casca de laranja;
- Retração cutânea;
- Dor;
- Inversão do mamilo;
- Hiperemia;
- Descamação ou ulceração do mamilo;
- Secreção papilar, especialmente quando é unilateral e espontânea.

A secreção associada ao câncer geralmente é transparente, podendo ser rosada ou avermelhada, devido à presença de glóbulos vermelhos. Podem também surgir linfonodos palpáveis na axila.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados, porém podem estar relacionados a doenças benignas da mama.

DIAGNÓSTICO

Para a investigação, além do exame clínico das mamas, exames de imagem podem ser recomendados, como mamografia, ultrassonografia ou ressonância magnética.

A confirmação diagnóstica só é feita, porém, por meio da biópsia, técnica que consiste na retirada de um fragmento do nódulo ou da lesão suspeita por meio de punções (extração por agulha) ou de uma pequena cirurgia. O material retirado é analisado pelo patologista para a definição do diagnóstico.

A detecção precoce é uma forma de prevenção secundária e visa a identificar o câncer de mama em estágios iniciais.

A Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM), o Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem (CBR) e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO) recomendam a mamografia anual para as mulheres a partir dos 40 anos de idade, visando ao diagnóstico precoce e a redução da mortalidade.

Nas pacientes com história familiar de câncer de mama, o rastreamento deve ser iniciado aos 35 anos.

INFECÇÃO DO TRATO URINÁRIO

A infecção do trato urinário (ITU) é uma das causas mais comuns de infecção na população geral. Particularmente as mulheres são mais vulneráveis, sobretudo porque possuem menor extensão anatômica da uretra do que os homens, e maior proximidade entre a vagina e o ânus. Porém, os homens também são acometidos, principalmente quando há doença prostática associada.

A ITU é definida pela presença de agente infeccioso na urina, em quantidades superiores a 100.000 unidades formadoras de colônias bacterianas por mililitro de urina (ufc/ml). A infecção urinária pode ser sintomática ou assintomática, sendo chamada neste último caso, de "bacteriúria assintomática".

A ITU pode acometer somente o trato urinário baixo, sendo chamada de "cistite", ou afetar também o trato urinário superior (infecção urinária alta), sendo chamada de "pielonefrite".

SINTOMAS

Os sintomas na cistite e pielonefrite são diferentes. Na cistite, há geralmente dor ao urinar, urgência para urinar, aumento da frequência do desejo de urinar, e dor suprapúbica (na parte inferior do abdome). A febre, na maior parte das vezes, não está presente. O que pode ocorrer, é alteração do odor, aspecto e cor da urina, embora nem sempre.

Já na pielonefrite, que se inicia habitualmente após um quadro de cistite, ocorre frequentemente febre alta (geralmente superior a 38°C), associada a calafrios e dor lombar de um ou de ambos os lados. Febre, calafrios e dor lombar formam a tríade de sintomas característicos da pielonefrite, estando presentes na maioria dos casos.

DIAGNÓSTICO

No caso da cistite, geralmente são necessários os seguintes exames: urina rotina (ou EAS), urocultura (Exame definidor do diagnóstico) e antibiograma. Estes dois últimos exames permitem saber qual a bactéria específica está acometendo o paciente e a qual antibiótico ela é sensível. Mesmo que o tratamento seja iniciado antes dos seus resultados, o médico poderá confirmar ou modificar sua decisão inicial, com respaldo adequado.

No caso da pielonefrite, além destes exames já citados, podem ser necessários outros exames, como a hemocultura ou exames de imagem (Ultrassonografia, Tomografia computadorizada ou Ressonância Magnética).

Reforçando que sempre, o exame clínico pelo médico é fundamental para fundamentar a hipótese diagnóstica.

TRATAMENTO

A escolha da terapia antimicrobiana para a ITU depende da apresentação da infecção, ou seja, compatível com cistite ou pielonefrite. Depende também da pessoa afetada (idosos, mulheres gestantes, adultos, crianças), do agente infeccioso, e da própria evolução do quadro clínico. Portanto, para decisão do tratamento, o médico baseia-se em dados laboratoriais e clínicos.

RECOMENDAÇÕES

- Aumentar a ingestão hídrica;
- Não demorar para urinar, caso tenha vontade;
- Urinar e fazer a higiene prontamente após a relação sexual;
- Lavar as mãos antes e após urinar e/ou evacuar.

ENDOMETRIOSE

Endometriose é uma modificação no funcionamento normal do organismo em que as células do tecido que reveste o útero (endométrio), em vez de serem expulsas durante a menstruação, se movimentam no sentido oposto e caem nos ovários ou na cavidade abdominal, onde voltam a multiplicar-se e a sangrar. As causas da doença ainda não estão bem estabelecidas.

SINTOMAS

- dor em forma de cólica durante o período menstrual que pode incapacitar as mulheres de exercerem suas atividades habituais;
- dor durante as relações sexuais;
- dor e sangramento ao urinar e evacuar, especialmente durante a menstruação;
- fadiga;
- diarreia;
- dificuldade de engravidar. A infertilidade está presente em cerca de 40% das mulheres com endometriose.

DIAGNÓSTICO

O exame ginecológico clínico é o primeiro passo para o diagnóstico, que pode ser confirmado por exames laboratoriais e de imagem, porém, o diagnóstico de certeza, depende da realização de biópsia.

COMPLICAÇÕES

Qualquer órgão na cavidade abdominal, bacia, pode ser afetado. Quando a doença surge nos ovários pode provocar o aparecimento de um cisto denominado endometrioma, de tamanho grande e que compromete a capacidade de a mulher engravidar. Outros órgãos também podem ser acometidos, como, parte do intestino grosso, bexiga, apêndice e vagina.

TRATAMENTO

A endometriose é uma doença crônica que regride espontaneamente com a menopausa, em razão da queda na produção dos hormônios femininos e fim das menstruações. Mulheres mais jovens podem utilizar medicamentos que suspendem a menstruação; lesões maiores de endometriose, em geral, devem ser retiradas cirurgicamente. Quando a mulher já teve os filhos que desejava, a remoção dos ovários e do útero pode ser uma alternativa de tratamento.

CLIMATÉRIO E MENOPAUSA

A menopausa corresponde ao último ciclo menstrual, ou seja, a última menstruação. Ocorre, em geral, entre os 45 e 55 anos. Quando ocorre por volta dos 40 anos, é chamada de menopausa prematura ou precoce.

O termo menopausa é, muitas vezes, utilizado indevidamente para designar o climatério, que é a fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher.

A principal característica da menopausa é a parada das menstruações. Ao falar dos sintomas da menopausa, algumas pessoas podem encará-la como um problema de saúde. Apesar de poder apresentar dificuldades, o climatério é um período importante e inevitável na vida da mulher, devendo ser encarado como um processo natural, e não como doença.

Para muitas mulheres, a chegada da menopausa provoca irregularidades menstruais, menstruações mais escassas, hemorragias, menstruações mais ou menos frequentes. Outros sinais e sintomas característicos como ondas de calor (fogachos), alterações do sono, da libido e do humor, bem como atrofia (enfraquecimento ou definhamento) dos órgãos genitais, aparecem em seguida.

SINTOMAS

Para algumas mulheres a fase da menopausa e do climatério não apresenta sintomas, porém, a maioria delas começa a ter sintomas já no início do climatério e, com a diminuição progressiva dos hormônios femininos, os sintomas vão aumentando. Os mais comuns são:

- ondas de calor ou fogachos: episódios súbitos de sensação de calor na face, pescoço e parte superior do tronco, geralmente acompanhados de rubor facial, suores, palpitações no coração;
- irregularidades na duração dos ciclos menstruais;
- manifestações como dificuldade para esvaziar a bexiga, dor e pressa para urinar, perda de urina, ressecamento vaginal e diminuição da libido;
- sintomas psíquicos: irritabilidade, choro descontrolado, depressão, distúrbios de ansiedade, melancolia, perda da memória e insônia;
- alterações na pele, que perde o vigor, nos cabelos e nas unhas, que ficam mais finos e quebradiços;
- alterações na distribuição da gordura corporal;
- perda de massa óssea característica da osteoporose e da osteopenia;
- risco aumentado de doenças cardiovasculares: a doença coronariana é a principal causa de morte depois da menopausa.

TRATAMENTO

A terapia de reposição hormonal tem a vantagem de aliviar os sintomas físicos (fogachos), psíquicos (depressão, irritabilidade) e os relacionados com os órgãos genitais (secura vaginal, incontinência urinária) no climatério. Além disso, funciona como proteção contra a osteoporose e assegura melhor qualidade de vida para a mulher.

No entanto, existem contraindicações que devem ser avaliadas com cuidado pelo médico e pela mulher, não sendo indicada a automedicação, pois pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares, trombose, câncer de mama e de endométrio, distúrbios hepáticos e sangramento vaginal de origem desconhecida.

Alimentação saudável, atividade física regular, não fumar e evitar o consumo de álcool e cuidados com a saúde bucal são algumas medidas simples, que incorporadas aos hábitos diários de vida, podem ser úteis para minimizar os sintomas negativos do climatério.

DEPRESSÃO

É um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral. Estudos demonstram prevalência ao longo da vida em até 20% nas mulheres e 12% para os homens.

De acordo com a OMS, a depressão situa-se em 4º lugar entre as principais causas de incapacidade laborativa. Além disso, ocupa o primeiro lugar quando considerado o tempo vivido com incapacitação ao longo da vida (11,9%).

A época comum do aparecimento é o final da 3ª década da vida, mas pode começar em qualquer idade.

FATORES DE RISCO

- Histórico familiar;
- Transtornos psiquiátricos correlatos;
- Estresse crônico;
- Ansiedade crônica;
- Disfunções hormonais;
- Dependência de álcool e drogas ilícitas;
- Traumas psicológicos;
- Doenças cardiovasculares, endocrinológicas, neurológicas, neoplasias entre outras;
- Conflitos conjugais; e
- Mudança brusca de condições financeiras e desemprego.

SINTOMAS

- Humor depressivo: sensação de tristeza, desmotivação e sentimento de culpa. Acreditam que perderam, de forma irreversível, a capacidade de sentir prazer ou alegria. Muitos se mostram mais apáticos do que tristes, referindo “sentimento de falta de sentimento”;
- Retardo motor, falta de energia, preguiça ou cansaço excessivo, lentificação do pensamento, falta de concentração, queixas de falta de memória, de vontade e de iniciativa;
- Insônia ou sonolência;
- Alteração do apetite;
- Redução do interesse sexual;
- Dores e sintomas físicos difusos como mal estar, cansaço, queixas digestivas, dor no peito, taquicardia, sudorese.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da depressão é clínico, feito pelo médico após coleta completa da história do paciente e realização de um exame do estado mental. Não existem exames laboratoriais específicos para diagnosticar depressão.

PREVENÇÃO

Manter um estilo de vida saudável:

- Ter uma dieta equilibrada;
- Praticar atividade física regularmente;
- Combater o estresse concedendo tempo na agenda para atividades prazerosas;
- Evitar o consumo de álcool;
- Não usar drogas ilícitas;
- Diminuir as doses diárias de cafeína;
- Rotina de sono regular;
- Não interromper tratamento sem orientação médica.

TRATAMENTO

O tratamento é medicamentoso e psicoterápico. A escolha do antidepressivo é feita com base no subtipo da Depressão, nos antecedentes pessoais e familiares, na boa resposta a uma determinada classe de antidepressivos já utilizada, na presença de doenças clínicas e nas características dos antidepressivos.

FONTES:

BRASIL. Ministério da Saúde. BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. **Depressão**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. INCA - Instituto Nacional do Câncer. **Câncer de Colo de Útero**. Disponível em: <<https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/colo-do-utero>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. INCA - Instituto Nacional do Câncer. **Câncer de Mama**. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/c/cancer-de-mama>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. **Endometriose**. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/endometriose/#:~:text=Endometriose%20%C3%A9%20uma%20modifica%C3%A7%C3%A3o%20no,multiplicar%2Dse%20e%20a%20sangrar.>>. Acesso em: 25 de janeiro de 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. BVS - Biblioteca Virtual em Saúde. **Menopausa e climatério**. Disponível em: <<https://bvsmis.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>>. Acesso em: 25 de janeiro de 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEFROLOGIA. Comunicação SBN. **Infecção do Trato Urinário**. Disponível em: <<https://sbn.org.br/publico/doencas-comuns/infeccao-urinaria/>>. Acesso em: 18 de janeiro de 2024.



DIRETORIA DE SAÚDE